

## Olio extravergine, una risorsa per la nostra salute. Ne parliamo con il dott. Gianfranco Trapani

Quanto siamo consapevoli dei benefici dell'olio extra vergine sulla nostra salute? Sappiamo distinguere un olio di qualità da un olio scadente? I bambini possono essere d'aiuto agli adulti nell'assumere comportamenti alimentari corretti? Di questo e di molto altro abbiamo parlato con il dott. **Gianfranco Trapani**, medico pediatra, scrittore, esperto in nutrizione e medicine complementari, in occasione di Expo Valle Arroschia 2017.



**Dott. Trapani lei è da sempre impegnato in iniziative di divulgazione dei benefici dell'olio extravergine di oliva per la salute degli adulti e dei bambini. Se volessimo fare un bilancio, oggi nel 2017 quanto siamo sensibilizzati o quanto ancora c'è da fare perché ci sia una coscienza ampiamente diffusa sui temi della salute legata alla corretta alimentazione?**

La sensibilizzazione dell'utente sui temi della salute legati ad una corretta alimentazione esiste ed è molto viva. Il web, con tutti suoi pregi e difetti ad essere la principale fonte di informazione. Oltre il 70% degli utenti usa questa fonte di informazioni, ma purtroppo queste non sono sempre vere ed attendibili. Per sensibilizzare migliorare l'informazione, è necessario che gli operatori del settore, ma in particolare chi deve gestire ed indirizzare la salute dei cittadini, (medici e giornalisti) Bisogna fornire all'utente informazioni da fonti attendibili, ovvero da professionisti che seguano con attenzione e scrupolo tutti gli studi che vengono fatti su come alimentazione e stili di vita influenzano la salute. Il concetto base che deve essere trasmesso è che tutto quanto è utile da adulto lo è ancora di più se le buone abitudini sono apprese da bambini. "Un Bambino sano sarà un adulto sano" non è solo uno slogan, ma il motivo guida dei corsi che ho organizzato ad Alba (CN), Imperia nel 2016 e quest'anno come Scientific School presso Sardegna Ricerche a Pula (CA). Il corso si chiama "Prendersi cura dei bambini, per una vita in salute".

**Quali sono i principali ostacoli che si incontrano nella divulgazione della cultura dell'olio? E nello specifico perché secondo lei il consumatore non è ancora orientato a distinguere tra oli di**



## **qualità e oli che invece potrebbero essere addirittura dannosi per la salute?**

L'ostacolo principale è che non è ancora chiaro non solo alle persone, ai genitori, ma anche ai medici ed ai pediatri, il ruolo che svolge l'olio nell'alimentazione di ogni giorno. In ogni dieta sana, l'olio extravergine di oliva EVO (perché noi parliamo solo di questo prodotto) deve essere la fonte principale di grassi. Con uno stile di vita equilibrato, non si corre il rischio di eccesso di sovrappeso, perché l'olio EVO non fa ingrassare, anzi se si inizia a somministrarlo al bambino durante lo svezzamento, e l'alimentazione proposta è equilibrata, contribuisce a mantenere un giusto peso corporeo anche da adulto, come dimostrato da numerosi studi prospettici.

La difficoltà principale nello scegliere l'olio Evo di qualità è nel fatto che il consumatore non legge l'etichetta (e questa spesso non è adeguatamente esplicativa), che non ha ancora profondamente compreso il fatto che un prodotto di qualità deve essere pagato il giusto prezzo, e che non ha ancora adeguata coscienza del fatto che un olio di cattiva qualità provoca danni a livello del metabolismo che si renderanno evidenti negli anni. Certo perché un olio di pessima qualità non produce un danno immediato, ma provoca una lenta e profonda modificazione del metabolismo e quando questo si realizza è troppo tardi per tornare indietro.

## **In base alla sua esperienza di pediatra e nutrizionista, i bambini rispetto agli adulti sono più ricettivi sui comportamenti alimentari?**

I bambini sono ricettivi alle modifiche dei comportamenti alimentari nella misura in cui sono educati dai genitori e dagli operatori scolastici. Il bambino, (tenendo conto dei suoi desideri ed aversioni innati), può essere guidato in modo consapevole verso comportamenti alimentari sani, può imparare a mangiare frutta, verdura, cereali, legumi e preferire questi alimenti alle merendine, ai biscotti, o agli snack, solo se riceve un esempio adeguato dai genitori e dagli educatori. Se da piccolo, in gravidanza, durante l'allattamento e durante lo svezzamento impara a conoscere il gusto reale del cibo, da bambino saprà fare scelte più salutari. Queste parole non sono enunciazioni di principio, ma esiste una corposa letteratura scientifica su questi argomenti. E se volete leggere su questi argomenti in modo semplice e chiaro, ne parlo a lungo nel mio ultimo libro "La Dieta dei primi 1000 giorni" pubblicato con Silvia Calvi per Mondadori.

## **La sua categoria - la categoria dei medici di base e specialisti - che ruolo gioca o può giocare nel promuovere la dieta mediterranea e l'uso quotidiano dell'olio extravergine d'oliva come vero e proprio presidio medico...**

In realtà tutti i cibi sono dei presidi medici, perché attraverso una alimentazione sana ed equilibrata possiamo garantire a noi ed ai nostri figli un buon stato di salute. Quindi l'olio EVO non deve essere considerato solo un alimento nutraceutico ma un cibo importante per la salute. Solo che essendo la principale fonte di grassi sani della dieta, deve essere di alta qualità per fornire non solo l'acido oleico (che riduce il colesterolo cattivo), ma anche i componenti minori (Polifenoli, fitosteroli, provitamina A, Vitamina E) che hanno un effetto benefico sullo stato di salute. I medici devono essere informati di più e meglio, ed è un lavoro che non è ancora stato fatto e che si può fare. Un medico informato trasmette le informazioni giuste ai pazienti, li sensibilizza e fa capire loro che è molto più conveniente per l'economia della famiglia mantenersi in salute anche attraverso una stile di vita sano e una alimentazione adeguata con olio EVO di qualità, piuttosto che comprare ogni anno un cellulare nuovo. Con la spesa che si fa per i



device elettronici, si può comprare olio EVO di alta qualità per tutta la famiglia per un anno. Ma questo i consumatori lo fanno solo se sono informati ed i medici possono svolgere questo ruolo.

**Quali sono le domande le rivolgono più spesso, in occasioni come quella a cui ha appena partecipato a Pieve di Teco, quando si parla di olio&salute?**

La domanda principale è come si può scegliere un buon olio EVO, e la risposta è che deve essere prodotto con olive italiane, con mezzi meccanici, con strumenti adatti a garantire il contenuto finale di polifenoli, Deve avere un costo adeguato per rispettare il lavoro e l'impegno di chi lo produce, deve essere fresco, consumato entro i due anni dalla produzione, conservato in bottiglie piccole e scure, lontano da fonti di calore ed al buio. La seconda domanda è quanto olio si può e si deve mangiare? Secondo L'Agenzia di Sicurezza Europea sul Cibo EFSA (European Food Safety Agency) la quantità minima deve essere di 20 g al giorno (e deve contenere almeno 5 mg di idrossitirosole), ma si può arrivare anche a 50 mg negli adulti. In definitiva è stato dimostrato che un'alta aderenza alla Dieta Mediterranea migliora lo stato di salute della madre, del bambino (fin dai primi 1000 giorni di vita), e per estensione possiamo dire anche del futuro adulto. L'olio EVO che è un importante pilastro della Dieta Mediterranea, deve essere di Alta Qualità, e deve essere una buona sorgente di grassi, vitamine, e sostanze antiossidanti e deve essere utilizzato in tutte le età, gravidanza, bambini, adolescenti, adulti ed anziani.